

Подготовила:
педагог-психолог МАДОУ детский сад № 11,
Шулаева А. Е.



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

Когда мы говорим об адаптации ребенка к детскому саду, то понимаем нелегкость рассматриваемого процесса, учитывая тот факт, что малыш впервые должен оторваться от матери и открыть для себя новые возможности в общении, играх, познаниях и так далее.

Адаптацией в общем смысле мы называем привыкание человека к еще неизвестным для него обстоятельствам и новой обстановке.

Стоит сказать о том, что адаптация считается гармонично завершенной при условии наличия следующих признаков:

1. Снижение возбудимости и нервозности у малыша;
2. Улучшение аппетита;
3. Нормализация сна;
4. Успешное «вливание» ребенка в детский коллектив;
5. Постепенное приобретение новых умений и так далее.

Для малыша чрезвычайно сложно свыкнуться с ситуацией того, что в данный момент он перестает быть под заботой и защитой любимой мамы (а дети в возрасте до 2,5 лет наиболее чувствительны к возможности расстаться с мамой даже на небольшой отрезок времени), открывая для себя нового значимого взрослого – первого воспитателя, который в течение следующих нескольких лет, будет вести его за руку в мир новых знаний, умений и навыков.

Как же сделать так, чтобы процесс адаптации в дошкольном учреждении прошел максимально экологично?

1. Начинаем знакомство ребенка с детским садом еще до того, как он придет на целый день. Сначала родителям рекомендуется приводить малыша на прогулку (лучше всего вечернюю, чтобы ребенок мог не только поиграть с другими ребятами и познакомиться с воспитателем, но и посмотреть, как другие дети покидают сад, благодаря чему со временем убедится в том, что его не оставят здесь насовсем). Далее, будучи на дневной прогулке, можно построиться вместе с ребятами и пройти к детскому саду. Старайтесь как можно больше обсуждать увиденное, отвечать на вопросы малыша. Возможно, даже проигрывать различные ситуации, с которыми вы столкнулись, уже дома.

2. Исходя из первой рекомендации, вытекает то, что стоит чаще рассказывать ребенку про детский садик и про то, что там будет интересного для ребенка (фокусируемся именно на позитивном), а также делиться интересными историями или читать сказки. В этом поможет такая литература, как:

- Издательство Карапуз «Я иду в детский сад: проблемы адаптации» и «Зайка идет в садик: проблемы адаптации»;
- Ирина Зартайская «Группа «Дружная» или как мальчики поссорились с девочками» и «Енотик идет в детский сад»;
- Александра Хворост «Катя Хвостикова идет в детский сад»;
- Анна Кутявина «Я иду в детский сад!» и так далее.

3. Продолжайте формировать и развивать навыки самообслуживания, поддерживайте желание ребенка проявить самостоятельность, что не только сгладит процесс привыкания к детскому саду, но и благоприятно скажется при протекании кризиса 3-х лет.

4. Пребывание ребенка в детском саду в первые дни должно быть постепенным. Лучше всего стоит следовать простому алгоритму:

- Первый день – прогулка;
- Приход в группу во время свободной игровой деятельности;
- Оставляем на 1-2 часа одного, позже наращиваем до 2-3 часов;
- При отсутствии ярких негативных реакций (продолжительные истерики, страх, болезнь) ребенок остается до обеда;
- Затем ребенка оставляют на сон и сразу после него забираете;
- Конечный этап – оставляете ребенка с утра и до вечерней прогулки. Очень важно обратить внимание на то, если на каком-то из этих этапов ребенок начинает болеть, на новый мы не переходим до поры выздоровления.

5. Чтобы малыш быстрее привык к детскому саду, важно поддерживать дома режим дня детского сада (который всегда можно либо сфотографировать в группе, либо попросить у воспитателя) и, по возможности, меню ребенка также должно быть приближено к тому, что подают в детском саду;

6. Старайтесь расширять круг лиц, которых знает ваш ребенок. Чаще зазывайте его играть с другими малышами на площадке, ходите в гости к товарищам по площадке, оставайтесь на ночевку у бабушек и дедушек и так далее.

7. Как писалось ранее, очень важно, чтобы ваш настрой касательно детского сада был положительным. Старайтесь не делиться своими опасениями и страхами при малыше. Акцентируйте внимание на хорошем: вкусный завтрак, интересные занятия, много игрушек и книжек и т.д.

8. На время адаптации уменьшите обращение к гаджетам, походам в торговые центры, парки и тому прочее. Очень важно снизить нагрузку на нервную систему ребенка.

9. Очень важно сотрудничать с персоналом детского сада, следовать рекомендациям и давать обратную связь.

10. При расставании подробно проговаривайте то, после какого события вы вернетесь за ребенком (после обеда, после сна, после ужина). А еще лучше проговаривать последовательность: «Ты сейчас позавтракаешь, потом поиграешь и позанимаешься, а потом, когда вы соберетесь на прогулку, я тебя заберу!».

11. Если у ребенка есть какая-либо любимая игрушка, можете дать ему ее в детский сад, чтобы она выполняла роль некоего «утешителя». При уходе не забывайте прощаться и с ней, прося, чтобы во время вашего отсутствия поиграла с вашим малышом.

12. В самые первые дни привыкания к детскому саду рекомендуется разработать свой собственный ритуал прощания. Так как сейчас малыш находится в ситуации стресса и неопределенности, действительно важно обеспечить его стабильностью. Внедряя свой собственный ритуал прощания с ребенком, вы транслируете ему свою любовь, даете ощущение защиты, безопасности и уверенности в том, что его не оставят. Очень важно, чтобы он был каждый раз, когда вы прощаетесь с ребенком, и при этом оговорен с самим малышом.

Варианты:

- *«Мамин поцелуйчик в кармашке»*. Вы целуете свою ладошку, а затем как бы «прячете» его в кармашке ребенка. Обговорите, что в любой момент он может достать этот поцелуйчик и вспомнить, что мама скоро придет за ним. 2.

- *«Носики ежат»*. Обнимите ребенка, после чего аккуратно потритесь друг с другом своими носами, при этом улыбаясь.

- *«Сочинялки».* Каждый раз, по пути в детский сад старайтесь сочинять новые сказки или небольшие рассказы, используя в качестве героев самые первые предметы, которые Вам бросились в глаза. Например, машины, первоклассник с мамой, камень, паучок и так далее. Однако важно следить за тем, чтобы ваше с ребенком произведение занимало всю дорогу.

- *Предмет-напоминалка.* Найдите с ребенком какой-нибудь красивый предмет небольшого размера (каштан, камешек, мячик и т. д.), после чего перед каждым выходом из дома показывайте ребенку, как кладете этот предмет в сумку и с серьезным видом напоминайте ему о том, что этот предмет будет напоминать Вам о нем всякий раз, когда Вы соскучитесь.

В свои прощания Вы можете внедрить как вышеперечисленные варианты, так и придумать что-то свое, уникальное. Повторяющиеся объятия, поцелуи, поглаживания при встрече и прощании хоть и сложно назвать ритуалом, однако они так же могут успокоить вашего малыша.

Соблюдая ряд рекомендаций, родители обеспечивают своему ребенку возможность быстро и безболезненно адаптироваться к новой окружающей среде, но каждый всегда должен помнить о том, что при наличии трудностей, не нужно бояться обращаться за помощью к воспитателю, педагогу-психологу или администрации, ведь хороший контакт с сотрудниками учреждения также является залогом хорошего самочувствия ребенка в стенах садика.